■骨盤まわりエクササイズ&美しい姿勢 ■これなら続けられる「ゆれるだけ」エクササイズ

Slim Cushion シリーズ

【取扱説明書】

【骨盤バランス・エクササイズ】

スリムクッションスイング

このたびは、【骨盤バランス・エクササイズ】スリムクッションスイングをご購入いただき、ありがとうございます。本品はエクササイズすることを目的としています。ご使用の前に、必ずこの取扱説明書をお読みいただき、正しく安全にご使用ください。
「これなら続けられる」3分(※目安)美容健康習慣!! 3分(※目安)から、座ったままで美容と健康のためのエクササイズが楽しめます。テレビや音楽を聴きながら、楽しくエクササイズを始めましょう♪

音楽を聴くように、気持ちよくスイング♪

※両手をつくことで安定します。

1日 3分 (目安)

■ 気になる部位の筋肉を、ラクラクエクササイズ
- ●骨盤・股関節まわり、姿勢に関する筋肉
- ●ポッコリお腹、ヒップアップに関する筋肉
- ●腰まわり・くびれに関する筋肉
- ●首・肩まわりのリラックスに関する筋肉

■ 身体のバランスを整える筋肉(コアマッスル)を鍛えて、骨盤まわりエクササイズ&美しい姿勢づくりに役立ちます。
- ●背骨から骨盤まわりにかけて、身体の軸芯(コア)の身体バランスをとるための筋肉を刺激することで効果的に運動できます。
- ●基本的な姿勢を維持するための筋力を強化します。

骨盤でバランスをとりながら ラクラク続けられるエクササイズ

特徴

- ●「スリムクッションスイング」は、座ってゆれることで効果的に美しさを引き立たせる筋肉に働きかけ、お好きな時に、自宅で、普段着でエクササイズを楽しめます。
- ●3分くらいから、テレビを見ながらでもできる穏やかな運動なので、ラクラク続けることができ、エクササイズ効果も高まります。
- ●身体の軸芯(コア)のバランスを整える運動にもなるので、身体の表面の筋肉だけでなく深い層の筋肉(コア・マッスル)にも働きかけます。

ぽってりお尻を…

キュッ!とくびれ感

引き締めて!→整えて!!→バランスよくゆらす!!!

⚠ 使用上の注意

- ●「スリムクッションスイング」を本来の目的以外には、使用しないでください。
- ●転倒や破損の原因となりますので、正しい状態で使用してください。
- ●周囲を確認して、安全な場所で使用してください。
- ●本品を使用して、少しでも身体に異常を感じた場合は、直ちに使用を中止してください。使用を中止しても症状が改善しない場合は医師にご相談ください。
- ●病中・病後間もない方、日常生活において下半身に痛みのある方、妊娠中の方、骨粗しょう症、ヘルニア等骨格に障害を持たれている方は、医師とのご相談の上ご使用ください。
- ●急激に使用時間を増やしたり、激しく動かしたりしないでください。身体に負担がかかり、不調や筋肉痛等の原因になるおそれがあります。
- ●高齢者やお子様がご使用の場合には、必ず付き添いの方監督の下でご使用ください。
- ●足元の本品を踏んで転倒されないよう、使用後は踏まない場所に収納してください。
- ●カバーは洗濯しないでください。汚れがひどい場合は水をしみこませた布をかたく絞って拭き取ってください。

材質

本体/ポリプロピレン　　カバー/ポリエステル、ポリウレタン

—スリムクッションスイングの本体素材について—

本体素材は、(株)カネカ製の高機能高密度発砲プラスチック素材「エペラン® -PP」(ポリプロピレン)を採用しています。また、本体デザインは、人体の形状・動きに対応した複雑な曲面で構成されており、220gの軽量ですが、スイング運動に耐えうる適度な硬さと、身体をサポートする弾力を合わせ持つフィットネス製品に最適な構造となっています。

製品サイズ

幅:(約)36×縦:(約)25×高さ:(約)12cm

耐荷重

100kg

0070-0836　G0208-4

日本製

発　売　元/ 株式会社ドリーム
名古屋市東区徳川町403　I・C・Cクオリアビル
お客様相談室/ 0120-559-553
U　R　L/ http://www.mydream.co.jp/

使用方法のお問い合わせ等につきましては、【お客様相談室】までお気軽にご連絡ください。

エクササイズ・プログラム

【骨盤バランス・エクササイズ】スリムクッションスイング

Slim Cushion シリーズ

1. ラクラク基本エクササイズ

60秒×3セット
※連続して使用しないでください。
※1日のご使用時間は約3分としてください。

- ●図のようにスリムクッションスイングの中心に、背筋が伸びるよう、できるだけ深く座ります。
- ●頭を動かさないように、腰だけを振り子のように振るイメージでゆれるとより効果が高まります。
- ●1秒間に1回のゆれを目安に、無理のないお好みの速さで始めてください。慣れれば、リズミカルに早くゆらせるようになります。
- ●運動中は意識的に背筋を伸ばして、息を止めずに大きく呼吸するようにしてください。

初めての方は…
あぐら座り姿勢

●あぐら座りでゆれるとバランスがとりやすくなり安定します。
※両手をつくことで安定します。

慣れてきたら…
足伸ばし姿勢

●足をゆったりと伸ばして、バランスをとりながらゆらすとあぐら座りより運動効果は高まります。

2. 骨盤・股関節まわり 集中エクササイズ⇒骨盤まわりの筋肉を刺激し、ほぐしながら、下半身にアプローチする運動

60秒×3セット
※連続して使用しないでください。
※1日のご使用時間は約3分としてください。

- ●写真のように、お尻の下にスリムクッションスイングが、ピッタリくるように置いて、腰以外の力を抜いて、リラックスしながら腰を左右にゆらします。その際、左右の端が床につかないように注意して、なるべく大きくゆれると効果的です。
- ●身体のバランスを整える筋肉(コアマッスル)を鍛えると共に、骨盤や股関節まわりの筋肉に働きかけます。
- ●ゆっくりと、伸びをするように動くと、筋肉を心地よく伸ばすストレッチ運動になります。

●ファスナー側が頭の方を向くように、お尻の下に敷いて、仰向きに寝ます。

3. 首・肩・背中リラックス⇒首・肩・背中まわりの筋肉をほぐしながら、上半身を楽にする運動

60秒×3セット
※連続して使用しないでください。
※1日のご使用時間は約3分としてください。

- ●写真のように、肩甲骨の下にスリムクッションスイングが、ピッタリくるように置いて、全身の力を抜いて、リラックスしながら肩を左右にゆらします。その際、左右の端が床につかないように注意して、なるべく大きくゆれると効果的です。
- ●身体のバランスを整える筋肉(コアマッスル)を鍛えると共に、首・肩・背中まわりの筋肉が、リラックスします。
- ●ゆっくりと、伸びをするように動くと、筋肉を心地よく伸ばす、ストレッチ運動になります。

●ファスナー側が頭の方を向くように、肩甲骨の下に敷いて、仰向きに寝ます。